

# WAS DEN RÜCKEN STARK MACHT

Rund 70 Prozent der Deutschen leiden unter Schmerzen in Nacken, Schulter oder Lendenwirbelsäule. Lesen Sie hier, was im Akutfall hilft – und wie Sie dauerhaft fit bleiben können

**H**aben Sie es auch im Kreuz? Dann befinden Sie sich in großer Gesellschaft. 70 Prozent der Deutschen klagen laut Aktion Gesunder Rücken e.V. (AGR) über Schmerzen im Nacken, der Bandscheibe oder dem Iliosakralgelenk. Die häufigste Ursache für Rückenschmerzen sind Fehlhaltungen, Bewegungsmangel und einseitige Belastungen. Ein evolutionärer Blick zurück kann helfen zu verstehen, warum dem so ist. Der Mensch ist eigentlich ein Geher und Läufer, unsere Vorfahren waren körperlich viele Stunden täglich aktiv, um Nahrung zu finden. Hätte er nur faul in der Höhle gesessen, wäre er verhungert. Ganz anders der moderne Mensch, der längst nicht mehr so viel zu Fuß unterwegs ist – und das ist das Dilemma für unsere Wirbelsäule. Denn unser größtes Knochenorgan will regelmäßig bewegt werden. Wie man Rücken und Wirbelsäule am besten fit hält, beantworten zwei ausgewiesene Rückenspezialisten.

tungen praktizieren. Unter Rückenschmerzen leiden jedoch auch Menschen, die lange stehen und/oder körperlich schwer arbeiten – sowie Couchpotatos, die sich in ihrem Alltag einfach zu wenig bewegen.

**Jan Winter** ist Leiter des Trainings- und Therapie-zentrums der Schön Klinik Hamburg Eilbek und klärt in Kursen über Rückenleiden auf. Täglich hat er mit Menschen zu tun, denen Schulter oder Rücken wehtun oder die eine Operation hinter sich haben. Der Physiotherapeut nennt weitere Gründe, warum Schmerzen kommen und nicht gehen wollen: „*Rückenleiden sind vielschichtig, eine geringe Körperwahrnehmung und zu wenig Training spielen auch eine große Rolle. Ebenso die psychische Komponente, denn anhaltender Stress kann die Schmerzen verstärken.*“

## Was kann ich selbst tun – und wann muss ich zum Arzt?

Die gute Nachricht lautet: 80 bis 90 Prozent aller Rückenbeschwerden sind medizinisch unproblematisch. Wer hat es nicht schon mal erlebt: Einmal falsch gedreht und plötzlich sticht es im Kreuz, als hätte einen ein Pfeil getroffen. Ein Hexenschuss tut erst mal höllisch weh, ist aber meist nicht tragisch. Jetzt kommt es auf die richtigen Erste-Hilfe-Maßnahmen an. Dr. Schneiderhan rät: „*Mit wärmenden Salben oder einem warmen Bad kann man versuchen, die Muskulatur zu entspannen. Schmerzmittel wie Ibuprofen wirken entzündungshemmend und lindern ebenfalls die Pein. Eine entsprechende Lagerung hilft, die Muskulatur zu entspannen und den Rücken zu entlasten.*“ Dafür die Beine hoch und die Unterschenkel auf ein Kissen oder die Lehne der Couch legen, sodass die Kniegelenke und die Hüftgelenke im 90-Grad-Winkel gebeugt sind. In der Regel verbessert sich der Zustand, wenn man zügig mit angepasster Belastung wieder in Bewegung kommt. „*Jeder hat einmal Rückenschmerzen, das ist wie eine Erkältung. Der Körper kann sich in der Regel gut davon erholen*“, so Physiotherapeut Winter.

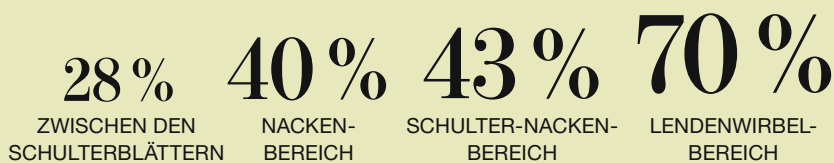
Geht es nach ein paar Stunden oder Tagen schon wieder besser, ist ein Arztbesuch nicht notwendig. Bei folgenden Symptomen sollte die Ursache jedoch unbedingt medizinisch abgeklärt werden: Wenn...

- ... bei einem Hexenschuss nach zwei bis drei Tagen keine Besserung aufgetreten ist.
- ... die Rückenschmerzen länger als zwei Wochen andauern – und/oder schlimmer werden.
- ... es zu Lähmungs- oder Ausfallerscheinungen kommt.
- ... die gängigen Ratschläge zur Behandlung und Vorbeugung nichts helfen.

„*Beim Orthopäden ist dann eine umfassende Diagnostik erforderlich*“, erklärt Dr. Schneiderhan. „*Nach der Befragung beginnt die körperliche Untersuchung. Es können bildgebende Verfahren wie Röntgen oder Kernspin-* ▶

## WO ES AM MEISTEN ZWICKT UND SCHMERZT

QUELLE: AKTION GESUNDER RÜCKEN



## Was sind die Ursachen?

Ist wirklich das viele Sitzen an der modernen Volkskrankheit schuld? Angeblich, glauben Experten, habe es eine ähnlich verheerende Wirkung wie Rauchen. Aktuelle Studien haben jedoch gezeigt: Sitzen ist keineswegs allein schuld an Wirbelverschleiß oder Bandscheibenschäden. Ärzte und Physiotherapeuten betonen deshalb: „*Es kommt darauf an, richtig zu sitzen und vor allem, für einen körperlichen Ausgleich zu sorgen*“, sagt der Orthopäde und Schmerzmediziner **Dr. Reinhard Schneiderhan** aus Taufkirchen bei München. Wer wie festgetackert auf dem Stuhl ausharrt, riskiert Schmerzen im Bereich der Lendenwirbelsäule. Stattdessen führt dynamisches Sitzen zu Bewegung und Balance in der Wirbelsäule. „*Das bedeutet, dass man seine Haltung auf dem Stuhl möglichst häufig wechselt*“, sagt Expertin Schneiderhan. Weitere Ratschläge für Schreibtischtäter: alle 20 Minuten aufstehen, sich dehnen und strecken. Auch wer regelmäßig im Stehen und Gehen telefoniert sowie die Treppe statt des Lifts nimmt, entlastet seine Wirbelsäule. Rückenübungen sind seit der Homeoffice-Zeit für viele Teil des Alltags geworden, soll heißen: Man kann sich auch im Büro eine Matte ausrollen und zehn Minuten gezielte Ausgleichshal-

## REGENERIERENDE ROLLE

Ein gezieltes Training  
stärkt die Muskulatur der  
Körperrück- und -vorderseite

## SECHS TIPPS FÜR EINEN GESUNDEN RÜCKEN

WIE SIE MIT BEWEGUNG, ENTSPANNUNG UND ANDEREN METHODEN SCHMERZEN VERHINDERN

### 1. FÜR AUSGLEICH SORGEN

Mal wieder zu lange in den PC oder Fernseher gestarrt? Durch das Verharren in einer Position verspannen die Muskeln, es kommt zu Schmerzen. Regelmäßige Bewegung gleicht aus. Nutzen Sie jede Gelegenheit, um zu laufen oder Fahrrad zu fahren. Auch ein Spaziergang entspannt. Ebenso beugt Sport Rückenschmerzen vor. Besonders gut geeignet sind laut Aktion Gesunder Rücken e.V. ([agr-ev.de](http://agr-ev.de)) rhythmische Bewegungsformen wie Schwimmen, Radfahren, Nordic Walking oder Wandern. Dabei werden die Muskeln längere Zeit gleichmäßig beansprucht und das Herz-Kreislauf-System wird angeregt.

### 2. EINE STABILE MITTE

Gerade bei Schmerzen in der Lendenwirbelsäule ist ein Bauchmuskeltraining wichtig. Hierbei hilft es, regelmäßig die Plank (Unterarmstütz) zu üben. Anfänger starten mit der einfachen Variante. Sie begeben sich in die Liegestützposition, die Unterarme liegen flach, Ellenbogen befinden sich unter den Schultern. Den Körper

in eine stabile, gerade und angespannte Haltung bringen. Statt eisern die Stellung zu halten, kann man auch die Hüfte abwechselnd nach rechts und links drehen. Anfänger können meist nur zehn bis 15 Sekunden im Unterarmstütz bleiben. Macht nichts, einfach schrittweise steigern. Ideal: die Position etwa 30 Sekunden halten.

### 3. MACH MAL PAUSE

Stress, regelmäßige Anspannung und Unausgeglichenheit verursachen auch Muskelverspannungen. Wer auf seine seelische Balance achtet, tut auch etwas für seinen Rücken. Nutzen Sie regelmäßig Auszeiten, um den Stress vom Alltag und der Arbeit loszuwerden, achten Sie auf ausreichend Schlaf, gönnen Sie sich Massagen und pflegen Sie soziale Kontakte. Auch Spaziergänge in der Natur regenerieren und sorgen für mehr innere Ruhe.

### 4. GUTE SCHUHE HELFEN

Der Schuh ist laut AGR das wichtigste Kleidungsstück. Unsere heutigen festen „fußreizlosen“ Zivilisationsböden belasten Wirbelsäule

und Gelenke. Ideal wäre es, regelmäßig barfuß auf natürlichem Boden zu gehen. Tipp der AGR: Tragen Sie nicht zu häufig hohe Absätze, diese führen zu Sehnenverkürzungen und Deformationen der Gelenke. Bei Rückenschmerzen empfehlen sich zudem Schuhe mit einer weichen Sohle.

### 5. DIE HEILKRAFT DER WÄRME

Ein warmes Bad oder eine Dusche, eine Wärmflasche oder ein temperiertes Kirschkernkissen lösen Verspannungen. Die gezielte Behandlung mit einer Rotlichtlampe wirkt auch bei entzündlichen Schmerzen.

### 6. MACHEN SIE SICH SCHLAU

Im Internet finden sich zahlreiche Rückenübungen, suchen Sie sich diejenigen, die zu Ihrem Problem passen. Sie sind ein Schreibtischtäter? Hier erklärt Jan Winter, was Sie für Ihren Ausgleich tun können: [youtube.com/watch?v=vuE3R\\_hxOwQ](https://www.youtube.com/watch?v=vuE3R_hxOwQ). Im Rückentalk-Podcast beantworten Dr. Schneiderhan & Kollegen viele wichtige Fragen zum Thema; mehr auf [orthopaede.com/unser-podcast](http://orthopaede.com/unser-podcast).

## Wichtig: Die Schmerzen dürfen sich nicht chronifizieren

tomografie zum Einsatz kommen, je nach Verdacht. Auf dem Kernspin-Scan kann ich die Knochenstrukturen beurteilen, die Gelenke sehen und vor allem Veränderungen der Bandscheiben und der Nervenstrukturen erkennen. Dann ist es möglich, die notwendige Therapie einzuleiten“, so der Experte, dem es ein großes Anliegen ist, dass Schmerzen nicht zu lange ausgehalten und gezielt behandelt werden.

### Welche Therapien gibt es?

Eine gute, nichtoperative Therapie ist multimodal aufgebaut, also ganzheitlich, sie setzt sich zusammen aus Medikamenten, Physiotherapie, physikalischer Therapie und notwendigen Eigenmaßnahmen. Gerade zu Beginn starker andauernder Schmerzen ist eine konsequente Behandlung wichtig, um eine Chronifizierung zu vermeiden. Dr. Schneiderhan warnt: „Diese beginnt, wenn Schmerzen drei Monate oder länger bestehen. Hier müsste bei jedem Therapeuten die rote

Eine gezielte Physio- und Ergotherapie ist hier natürlich ebenfalls ein sehr wichtiger Baustein.“

### Was macht die Physiotherapie?

Die Krankengymnastik hilft, Schmerzen zu reduzieren und zu verhindern sowie die Beweglichkeit und Belastbarkeit der Gelenke wiederherzustellen. Bei Jan Winter stehen die Aufklärung über richtiges Bewegungsverhalten und das Aufspüren möglicher Fehlhaltungen an erster Stelle. „Ich versuche herauszufinden, welche Probleme die Menschen haben und wie diese zustande gekommen sind. Wann werden die Schmerzen schlimmer, wann besser? Welche Strategien hat der Patient entwickelt, damit umzugehen? In vielen Fällen handelt es sich um Vermeidungsverhalten, das heißt, Bewegungen, die den Schmerz auslösen, werden nicht nur für den Moment, sondern auf Dauer nicht mehr ausgeführt. Als Folge werden Muskeln abgebaut, bis sie ihren Dienst ganz einstellen.“ Damit die Muskulatur wieder zu Kräften

kommt, ist in vielen Fällen eine Physiotherapie notwendig. „Dabei wird der Körper gestärkt, damit er mit den notwendigen Belastungen umgehen kann.“

Krankengymnastik wird vom Arzt auf Heilmittelverordnung verschrieben, meist sind es sechs Einheiten à 20 Minuten. Bei chronischen Schmerzen oder Verletzungen kann eine gezielte Krankengymnastik am Gerät verordnet werden, eine individuelle Trainingstherapie, die von einem Physiotherapeuten angeleitet wird. Der Experte achtet darauf, dass die Bewegungen an den Gewicht- und Zugapparaten korrekt ausgeführt werden und es nicht zu Fehlhaltungen kommt. Jan Winter sagt: „Sie ist besonders geeignet, wenn einzelne Muskelgruppen gezielt trainiert und aufgebaut werden sollen.“

## GUTE HELFER AUS DER APOTHEKE

**Schmerzmittel** aus der Gruppe der nicht-steroidalen Antirheumatika (NSAR) wie Ibuprofen wirken entzündungshemmend und schmerzlindernd bei Verspannungen und Schmerzen (z. B. „doc Ibuprofen Hermes“).

**Kollagen** Wer unter wiederkehrenden Gelenkbeschwerden leidet, dem können bioaktive Kollagenpeptide helfen, Knorpel, Sehnen und Muskeln zu stärken (z. B. „Regulatpro Collagen“ von Dr. Niedermaier).

**Pflanzkraft** Salben mit altbewährten Heilkräutern wie Arnika, Calendula, Beinwell

oder Hamamelis (z. B. in „Traumeel“) helfen bei Muskelkater, Überdehnungen, Prellungen und anderen Beschwerden am Bewegungsapparat.

**Homöopathie** Besonders bewährt hat sich Rhus toxicodendron (Giftsumach, z. B. von DHU), als Globuli in der Potenz D6.

**Mikronährstoffe** Vor allem in den Wechseljahren lohnt es sich, auf Muskeln und Knochen zu achten. Auch ausreichend Silizium, Kalzium und Vitamin D können den Körper stärken.

Lampe angehen. Denn dann baut sich das Schmerzgedächtnis auf. Nervenzellen haben sich verändert und senden verstärkt Schmerzsignale an das Gehirn. Das bedeutet, dass man nicht nur die aktuelle Erkrankung behandeln muss, sondern auch den Schmerz, seine Weiterleitung und Wahrnehmung.“

Glücklicherweise können Ärzte hierbei unterstützen. „Während bei leichten Schmerzen oft frei verkäufliche Arzneien helfen, müssen bei einer Chronifizierung häufig stärkere Mittel angewendet werden, etwa zentral wirkende Opiate, und oft auch eine entsprechend der Diagnose gezielte Injektionstherapie. Dabei werden die Schmerzmittel zum Beispiel an die Nervenwurzeln gespritzt – so soll der Teufelskreis aus Entzündungen, Schmerzen und Schonhaltungen durchbrochen werden.

### Was hat die Bauchmuskulatur mit dem Rücken zu tun?

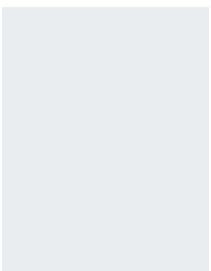
Doch jeder kann selbst etwas für eine gesunde Wirbelsäule tun. Ein gutes Rückentraining ist keine Herkulesaufgabe, sondern wie so oft geht es darum, seinen inneren Schweinehund zu überwinden und mit Dehn- und Kräftigungsübungen Schmerzen vorzubeugen. Dazu gehört, dass man nicht nur die Muskeln auf dem Rücken stärkt, sondern auch die auf der Vorderseite: „Trainiere ich nur den Rücken, belaste ich mich einseitig und es kommt zu Fehlstellungen. Wenn die Rückenmuskulatur keinen Gegenspieler hat, überlastet sie Bandscheiben und Gelenke“, so Orthopäde Schneiderhan. „Deshalb ist es so wichtig, gerade die tiefe und die schräge Bauchmuskulatur sowie die Rumpfmuskulatur zu ▶

**AUSZEIT VOM STRESS**  
Ob Massagen oder warme  
Bäder: Entspannung tut gut

## Je vielseitiger die Behandlung, desto besser



**DR. REINHARD SCHNEIDERHAN**  
Facharzt für Orthopädie,  
spezielle Schmerz-  
therapie, Sportmedizin,  
Chirotherapie und  
physikalische Therapie



**JAN WINTER**  
Leiter des Trainings-  
und Therapiezentrens  
der Schön Klinik  
Hamburg Eilbek.  
Zudem gibt er Rücken-  
kurse und klärt auf

*kräftigen, erst dann habe ich Schutz. Die Rede ist von der Core-Muskulatur. Dieses komplizierte System funktioniert nur, wenn alle Muskelspieler kräftig sind, sonst agieren nur die starken Muskeln und die schwachen klinken sich aus. Eine der besten Übungen, um das gesamte Core zu trainieren, ist die Plank, die man in den unterschiedlichsten Variationen durchführen kann.“ (Siehe Kasten S. 76.)*

## Wann ist eine OP unumgänglich?

Ein medizinischer Eingriff kommt dann infrage, wenn die Beschwerden trotz zahlreicher nichtoperativer Behandlungen regelmäßig wiederkehren und Gefühlsstörungen zunehmen oder Lähmungen eintreten. Dabei gilt: Je schonender operiert wird, desto besser. Bei minimalinvasiven Eingriffen handelt es sich um sanfte Methoden, die wenig Gewebe zerstören. Häufig werden sie bei Spinalkanalstenose (Verengung des Wirbelkanals) und bei Bandscheibenvorfällen sowie Gelenkverschleiß eingesetzt. Die Wirbelsäulen-Katheter-Therapie wurde diesbezüglich gerade geadelt: „Eine wissenschaftliche Langzeitstudie der Universität Kiel hat gezeigt, dass die minimalinvasive Wirbelsäulen-Katheter-Therapie bei Bandscheibenvorfällen mit Nervenbeteiligung und chronischen Schmerzen, die mit Abstand größten Erfolgsaussichten hat“, sagt Dr. Schneiderhan. Dabei werden über einen Katheter Medikamente injiziert, die das störende Gewebe schrumpfen lassen, das gereizte Nerven bedrängt, und so eine schnelle dauerhafte Schmerzlinderung verschafft. „Die meisten Patienten können sich schnell wieder bewegen und sogar Sport machen“, so Schneiderhan.

Leider wird es dem Menschen nicht gelingen, Rückenschmerzen komplett aus seinem Leben zu verbannen. Aber es gibt durchaus Wege, das Rückgrat gesund und stabil zu halten. Je vielseitiger wir uns bewegen, desto besser kann unser Kreuz mit den täglichen Herausforderungen umgehen.

SUSANNE FETT

## WAS TUN BEI EINEM WIRBELKÖRPERBRUCH?

WAS BETROFFENE ÜBER VERTEBROPLASTIE UND KYPHOPLASTIE WISSEN SOLLTEN

Mindestens sechs Millionen Menschen leiden in Deutschland unter **Osteoporose**, einem krankhaften Knochenschwund – die Hauptursache für einen Wirbelkörperbruch. „Dabei handelt es sich um ein äußerst schmerzhaftes Ereignis, denn an der Oberfläche befindet sich eine empfindliche Knochenhaut“, sagt **Dr. Schneiderhan**, Orthopäde und Wirbelsäulenspezialist. Allerdings ist es nicht möglich, wie bei anderen Knochenbrüchen eine Schiene anzulegen.

### Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

Ärzte unterscheiden zwischen stabilen und instabilen Brüchen. „Bei einem stabilen Bruch ist in der Regel kein operativer Eingriff nötig“, sagt der Experte. „Stattdessen kommen konservative Maßnahmen zum Einsatz, allen voran eine gezielte Schmerztherapie, Schonung und ein Stützkorsett.“ Bei instabilen Brüchen sind auch die hinteren Wirbelkörperkanten betroffen: „Hier besteht die

Gefahr einer Rückenmarksverletzung“, sagt Dr. Schneiderhan. Wie bei anderen Rückenerkrankungen ist es möglich, minimalinvasive Verfahren einzusetzen. Dazu gehören die **Vertebroplastie** und die **Kyphoplastie**. Die Vertebroplastie setzt direkt an der Ursache an: „Über eine Punktionsnadel spritzen wir flüssigen Knochenzement in den gebrochenen Wirbelkörper, so ist es möglich, diesen zu stabilisieren und gleichzeitig die Muskulatur und die Wirbelsäule zu schonen“, so Dr. Schneiderhan. „Die Kyphoplastie kommt zum Einsatz, wenn ein oder mehrere Wirbel deformiert sind. Bei dieser Methode wird über eine Punktionsnadel ein Ballon in den Wirbel eingeführt. Dann pressen wir eine spezielle Flüssigkeit unter Druck in das Ballongewebe. So richtet sich der Wirbel wieder auf. Zudem spritzen wir Knochenzement in den betroffenen Bereich und stabilisieren den Wirbelkörper.“